

Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar

Erick Burhaein^{1*}, Nur Solekhah¹

¹Pendidikan Olahraga, Universita Ma'arif Nahdlatul Ulama

²Pendidikan Olahraga, Universita Ma'arif Nahdlatul Ulama

Abstrak

Kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi mempengaruhi performa peserta didik dalam pembelajaran. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa adalah hal yang penting saat ini, hal ini dikarenakan dalam rangka menentukan program pendidikan jasmani yang tepat di masa yang akan datang serta dapat digunakan sebagai bahan analisis masalah yang terjadi pada peserta didik dalam pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 2 Kebumen. Subyek dalam penelitian ini siswa kelas VI SD Negeri 2 Kebumen sebanyak 23 orang yang terdiri dari 13 Siswi dan 10 Siswa. Desain yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara 2022 rangkaian tes TKPN. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif melalui pengkategorian data. Hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 6 SDN 2 Kebumen diukur dengan TKPN 2022 diperoleh hasil rata-rata dari 23 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “cukup”. Berdasarkan data yang didapat dari pelaksanaan TKPN yang kemudian dimasukkan kedalam rumus perhitungan menghasilkan nilai 2,3 yang mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen dalam kategori “cukup”, ini merupakan hasil yang kurang memuaskan. Kontribusi untuk penelitian selanjutnya yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa bagi siswa yang memiliki hasil dibawah kategori “baik”, dan membuat program yang variatif bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di atas kategori “baik”. Dan meningkatkan kesadaran siswa, wali murid, dan guru akan pentingnya kebugaran jasmani siswa dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani di sekolah dengan program pendidikan jasmani yang sesuai dengan situasi, kondisi anak serta lingkungan tempat tinggal anak.

Kata-kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, Survei

Abstract

The ability of an individual's body to carry out daily tasks and activities without experiencing significant fatigue, while still maintaining energy reserves, affects the performance of learners in education. Understanding the level of physical fitness of students is crucial today because it helps determine the appropriate physical education programs for the future and can be used to analyze issues that arise among learners during their educational journey. The objective of this research is to assess the physical fitness of sixth-grade students at SD Negeri 2 Kebumen. The subjects of this study are 23 sixth-grade students from SD Negeri 2 Kebumen, comprising 13 female students and 10 male students. The research design employed is quantitative descriptive. The methodology utilized is a survey, and sampling was conducted using the total sampling method. The Physical Fitness Test for Indonesian Students 2022 (TKPN 2022) was administered as the assessment tool. Data analysis in this research utilizes quantitative descriptive techniques through data categorization. The findings of the study reveal that the level of physical fitness among sixth-grade students at SDN 2 Kebumen, as measured by TKPN 2022, resulted in an average score of 2.3, indicating a "sufficient" level of physical fitness. Based on the data obtained from the TKPN implementation and subsequent calculation, the value of 2.3 categorizes the physical fitness level of sixth-grade students at SDN 2 Kebumen as "sufficient," which is deemed less satisfactory. Contributions for future research include enhancing the physical fitness of students who fall below the "good" category and developing diverse programs for students with physical fitness levels above the "good" category. Furthermore, raising awareness among students, parents, and teachers about the importance of students' physical fitness in supporting their growth, development, and abilities in participating in physical education classes at school is essential. This should be complemented with physical education programs tailored to the children's circumstances, conditions, and living environment.

Keywords: *Physical Fitness, Students, Survey.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kebutuhan penting bagi manusia dalam menjaga kesehatan tubuhnya dengan baik, serta mendukung produksi energi yang berkualitas dan menjaga kebugaran tubuh secara efektif. (Prasetyo, 2015). Seluruh negara Eropa menyadari urgensi pendidikan jasmani di sekolah menurut (Holzweg et al. 2013). Kesehatan fisik yang berkembang sejalan dengan peningkatan kebugaran tubuh, dan ini memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Oleh karena itu, untuk mencapai keselarasan yang menyeluruh sebagai individu, setiap orang harus memiliki kesehatan fisik dan mental. Ini akan memungkinkan mereka untuk hidup seimbang dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. (Amenya et al. 2021).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (INDONESIA; 1999). Dalam kata lain, kebugaran jasmani adalah kapasitas seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, sambil tetap memiliki energi yang mencukupi untuk menikmati waktu luang atau melakukan kegiatan tambahan sesuai kebutuhan (Khairuddin 2017). Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Wirnantika, Pratama, and Hanief 2017). Kebugaran jasmani siswa di sekolah dapat diperoleh dari kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Kementrian Pendidikan Nasional 2010).

Kondisi tubuh yang sehat dan bugar sangat penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari sebagai makhluk hidup. Hal ini karena memiliki tubuh yang bugar akan memungkinkan seseorang untuk mencapai hasil optimal dalam melakukan berbagai pekerjaan (Wahyudin and Subekti 2023). Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Kurniawati, Baresi, and Awaludin 2022). Kesehatan fisik sangat penting bagi manusia karena hal itu berkontribusi secara signifikan terhadap hasil dari aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu, menjaga kebugaran fisik, terutama bagi siswa, merupakan hal yang sangat penting (Fajaryanto, Herpandika, and Pratama 2022). Pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi peserta didik tidak bisa diragukan lagi. Hal ini memegang peran krusial dalam mendukung

perkembangan mereka secara menyeluruh. Dengan menjaga kebugaran jasmani, peserta didik dapat meningkatkan kesehatan tubuh, memperbaiki konsentrasi dan fokus dalam belajar, serta memupuk rasa percaya diri dan kemandirian. Selain itu, kebugaran jasmani juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan memperpanjang rentang hidup yang sehat. Dengan demikian, menjaga kebugaran jasmani bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada prestasi akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk menjaga kebugaran mereka, siswa harus mampu mengelola pola hidupnya dengan baik, termasuk rutin berolahraga dan menghindari konsumsi makanan yang tidak cocok bagi tubuh mereka. Dengan cara ini, siswa dapat mencapai tingkat kebugaran yang diinginkan, memungkinkan mereka untuk memanfaatkan kemampuan pikiran dan energi secara optimal dalam melakukan aktivitas di sekolah. (Metzler and Colquitt 2021).

Kebugaran jasmani membawa peserta didik menuju kesiapan yang meliputi aspek fisik, mental, dan emosional, serta kematangan psikologis dan fisik. Hal ini juga mendorong semangat belajar dan berlatih, yang pada akhirnya dapat membantu mencapai prestasi belajar yang diinginkan. (Ginjar et al. 2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, yang bertujuan untuk mencapai dan bersifat keseluruhan mencakup psikomotor, kognitif, dan efektif (Oktaviani and Wibowo 2021). Agar kebugaran jasmani tetap terjaga harus dipupuk sejak dari pendidikan dasar, baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Karena Perilaku Kebugaran Jasmani adalah kebiasaan dan kondisi yang harus dilakukan secara tekun dan usaha yang keras (Wirnantika et al. 2017).

Seseorang dengan kebugaran Jasmani dan status gizi yang baik, perkembangan tubuh yang kuat dengan aktifitas fisik, akan memiliki pandangan lebih pada keingintahuan dan memiliki semangat bertahan hidup yang lebih kuat dan tingkat tenaga yang besar (Nugroho and Lubis 2021). Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas

yang memadai tanpa merasa lelah secara signifikan. (Setiawan and Soraya 2020). Dari pemaparan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa-siswi akan terlihat bersemangat dalam mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah utamanya dalam berolahraga. Maka dari itu siswa-siswi yang bersemangat dalam olahraga dan belajar yang telah dibekali oleh kebugaran jasmani dan nutrisi yang baik maka hasil diraih akan menjadi lebih baik (Keliat, Lubis, and Helmi 2019).

Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen terletak di Jl. Veteran No 06 Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen. Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen ini terletak di wilayah perkotaan serta sebagian besar siswa-siswinya jarang melakukan kegiatan jasmani sepulang sekolah dikarenakan lahan bermain yang terbatas serta sudah terbiasa bermain permainan online dengan gawai. Berdasarkan uraian diatas, hal tersebut merupakan suatu kondisi yang menarik untuk dikaji tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 2 Kebumen, perlu diadakan suatu penelitian secara obyektif. Obyek penelitian adalah seluruh siswa kelas VI di SD negeri 2 Kebumen di Kabupaten Kebumen.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif (Fraenkel, Wallen, and Hyun 2019) yakni dengan mendeskripsikan tingkat kebugaran siswa kelas 6 sd negeri 2 kebumen tahun ajaran 2022/2023 yang datanya diambil melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara lalu dimasukkan ke dalam norma tes. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei (Fraenkel et al. 2019). Survei adalah teknik pengumpulan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan maupun tes yang diajukan responden dalam bentuk populasi sampel. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik total Sampling (Fraenkel et al. 2019). Artinya, pengambilan sampel didasarkan pada Seluruh jumlah populasi dijadikan sample penelitian (Fraenkel et al. 2019). Pengambilan sampel ini didasarkan pada subjek yang mudah

ditemukan, sehingga memudahkan pengambilan data, dan jumlah yang ditentukan terpenuhi, sehingga jumlah sampel yang diperoleh adalah 23 sampel.

Tabel 1. Distribusi Partisipan Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	10
Perempuan	13
Total	23

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang penting digunakan dalam mengukur sesuatu yang akan diukur secara tepat dan konsisten (Fraenkel et al. 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk mengumpulkan data. Tes dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas 6 SD negeri 2 kebumen tahun ajaran 2022/2023. Dari hasil tes tadi kemudian disajikan dalam uraian deskriptif.

Instrumen dalam penelitian tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani ini akan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2022 (Rusdiana et al. 2022). Pemilihan tes ini dikarenakan ini adalah intrumen tes pengukuran kebugaran jasmani yang terbaru edisi 2022 (Rusdiana et al. 2022) dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Disamping itu, tes ini cukup sederhana untuk diimplementasikan dengan menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan keandalannya, sehingga cocok untuk mengumpulkan data penelitian (Kurniawati et al. 2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikeluarkan oleh (Rusdiana et al. 2022) dan diterbitkan oleh Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, Kemenpora RI ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia.

Penelitian ini menggunakan rangkaian TKPN adapun rangkaian tes yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini dengan item tes sebagai berikut: (1) Tes Indeks Massa Tubuh (2) *V Sit Reach Test*, (3) *Sit Up 60s* (4) *Squat Trust 30s*, (5) *Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test)* (Rusdiana et al. 2022)

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKPN yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini dengan item tes sebagai berikut: (1) Tes Indeks Massa Tubuh, mengukur tinggi dan berat badan siswa lalu dihitung dengan rumus yang sudah ditentukan lalu dimasukkan kedalam kriteria (2) *V Sit Reach Test*, peserta duduk dengan kaki membuka +/- 30 cm lalu meluruskan tangan dan badan ke depan sejauh yang bisa dilakukan oleh peserta, (3) *Sit Up 60s*, peserta melakukan tes baring duduk dengan sempurna selama 60 detik lalu dihitung berapa banyak pengulangan yang dapat dilakukan (4) *Squat Thrust 30s*, Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri. Peserta melakukan Gerakan tersebut selama 30 detik lalu dihitung berapa banyak pengulangan yang dapat dilakukan (5) *Pacer Test* merupakan uji daya tahan kardiovaskular aerobik yang progresif, dimana peserta berlari bolak-balik pada lintasan 20 meter. Kecepatan lari meningkat secara bertahap setiap menit sesuai dengan ritme yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test* (Rusdiana et al. 2022).

3. Teknik analisis data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase (Fraenkel et al. 2019). Perhitungan data dilakukan untuk menghasilkan persentase pencapaian yang kemudian diinterpretasikan dalam bentuk angka..

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada TKPN 2022, Untuk mengevaluasi prestasi dan setiap bagian dari tes, analisis dilakukan dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase. Hal ini bertujuan untuk menetapkan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 2. RUMUS PERHITUNGAN KEBUGARA TKPN

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Squat Thrust	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-sit and reach	10	5	0,5
Total			5

Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

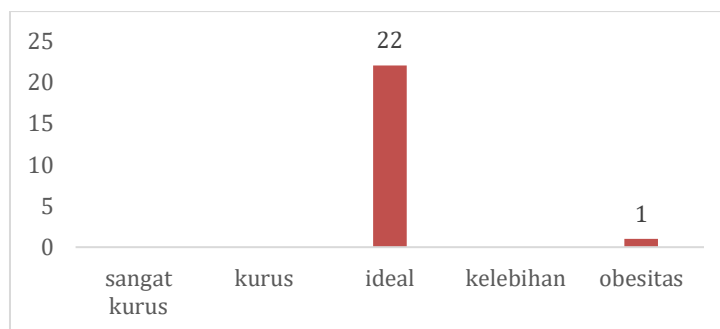
Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

Sumber: Pedoman TKPI 2022(Rusdiana et al. 2022)

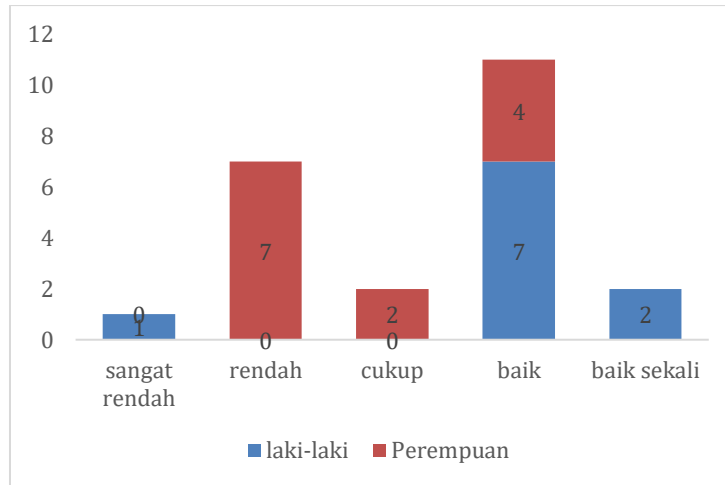
Hasil

Berdasarkan data hasil data-data tes kebugaran jasmani siswa kelas tinggi SD Negeri 2 Kebumen yang dilaksanakan dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan TKPN pada saat penelitian, selanjutnya data tersebut dapat ditabulasikan dalam diagram berikut:

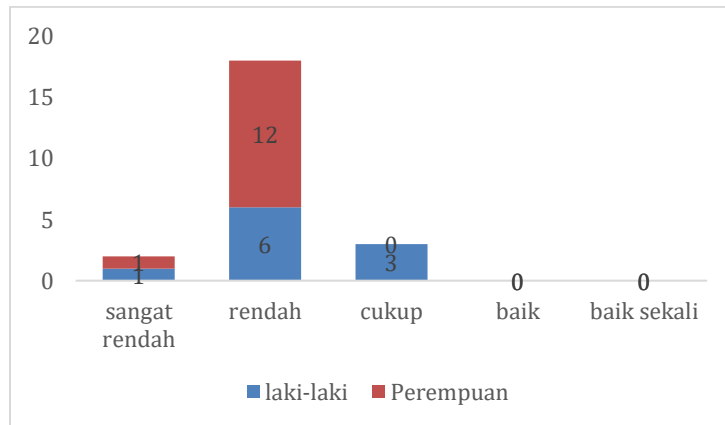
Sumber: Data primer



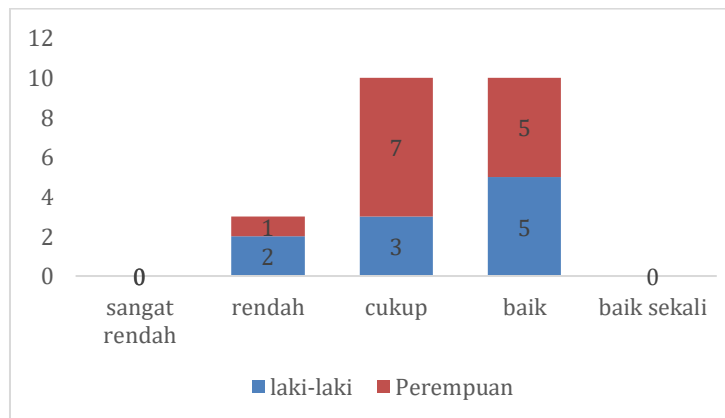
Sumber: Data primer



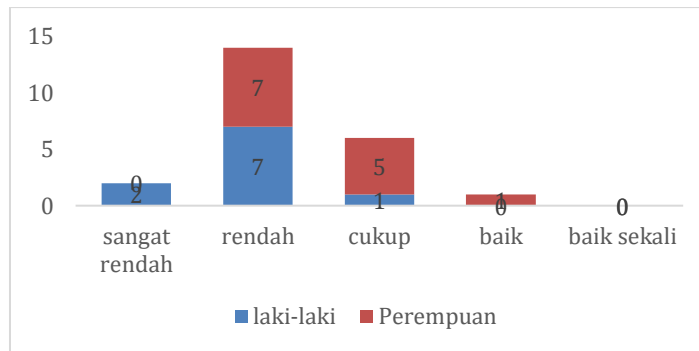
Sumber: Data primer



Sumber: Data primer



Sumber: Data primer



PEMBAHASAN

Tabel 3. Hasil Pengolahan Tes Kebugaran Pelajar Nusanantara di SDN 2 Kebumen Tahun 2022

No	Jenis Tes	Rata-rata	Klasifikasi
1	IMT	18.77	Normal
2	<i>V Sit reach</i>	7.3	Baik
3	<i>Sit up</i>	25.22	Rendah
4	<i>Squat Thrust</i>	9.6	Baik
5	<i>PACER Test</i>	30	Rendah

Sumber: Data Primer

Tabel 4. Hasil Pengolahan Tes Berdasarkan Rumus TKPN

No	Nama	JK	<i>V Sit reach</i>	<i>Sit up</i>	<i>Squat Thrust</i>	<i>PACER Test</i>	Hasil Penilaian	Kategori
			Bobot 10	Bobot 20	Bobot 20	Bobot 50		
1	AWH	L	7.2	28	15	51	3.48	Baik
2	AA	P	6.5	22	7	22	1.75	Kurang
3	AIA	L	-5	15	5	18	1.25	Kurang
4	BSA	P	6	18	8	24	1.78	Kurang
5	DSM	L	7.3	28	15	40	2.93	Cukup
6	DTS	L	7.9	38	10	43	3.19	Baik
7	DASI	P	12	20	7	25	1.91	Kurang
8	DF	L	5.7	24	10	30	2.24	Cukup
9	EO	L	8.3	32	13	42	3.08	Baik
10	EA	P	7.5	24	7	22	1.80	Kurang
11	FZ	P	12	30	10	20	1.92	Kurang
12	FS	P	10.5	26	9	30	2.31	Cukup
13	LAS	P	7.5	20	8	17	1.49	Kurang

14	MHP	L	6.2	28	10	40	2.82	Cukup
15	MRA	P	8	21	8	23	1.81	Kurang
16	MR	P	6.6	20	6	27	1.94	Kurang
17	MYP	L	6	38	8	38	2.88	Cukup
18	NA	P	8.1	20	9	28	2.06	Cukup
19	NAM	L	12	25	15	38	2.82	Cukup
20	NAAW	P	5.7	25	8	35	2.47	Cukup
21	NAAV	L	9.2	30	15	34	2.69	Cukup
22	QAA	P	6	20	10	26	1.96	Kurang
23	SA	P	7.9	28	9	24	2.02	Cukup
RATA-RATA			7.4	25.2	9.7	30.3	2.3	Cukup
MEDIAN			7.5	25	9	28	2.061	Cukup
MODUS			6	20	8	22	Tidak ada	-
MAX			12	38	15	51	3.482	Baik
MIN			-5	15	5	17	1.25	kurang

Sumber: Data Primer

Tingkat kebugaran siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen tentunya dipengaruhi beberapa faktor seperti aktifitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat dan lingkungan (Haverkamp, Hartman, and Oosterlaan 2022). Pada penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen memiliki rentang kategori baik sekali, baik, cukup, rendah dan sangat rendah.

Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen pada tes Indeks Masa Tubuh sebagian besar memiliki kategori "Normal", *V-Sit Reach* sebagian besar memiliki kategori "Baik", *Sit UP* sebagian besar memiliki kategori "rendah", tes *Squat thrust* sebagian besar memiliki kategori "baik" dan PACER tes sebagian besar memiliki kategori "rendah". Berdasarkan data yang didapat dari pelaksanaan TKPN yang kemudian dimasukkan kedalam rumus perhitungan menghasilkan nilai 2,3 yang mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen dalam kategori "cukup".

Dari pelaksanaan TKPN tersebut dapat dilihat bahwa peserta didik kelas 6 di SD Negeri 2 Kebumen masih terdapat peserta didiknya yang memiliki Tingkat kebugaran dibawah standar, ada pula yang memiliki Tingkat kebugaran yang cukup, dan ada yang baik. Bagi siswa yang belum

mencapai standar perlu dilakukan Tindakan-tindakan yang lebih guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut. Bagi siswa yang berkategori cukup dan baik juga memerlukan Tindakan yang bertujuan untuk mempertahankan maupun meningkatkan kebugarannya. Kebugaran fisik sangat penting bagi siswa karena berdampak pada kinerja mereka dalam aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif. Oleh karena itu, guru perlu memperhatikan kondisi fisik yang mendukung kebugaran siswa. (Prasetio, Sutisyana, and Ilahi 2017). Kebugaran jasmani siswa sangat berpengaruh kepada kemampuan belajar, pengetahuan, dan keterampilannya. Peserta didik dengan kebugaran yang kurang akan mudah Lelah yang mengakibatkan kurangnya focus siswa saat pembelajaran. Setelah masa pandemi ternyata banyak peserta didik jarang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan sering bermain *handphone* sehingga kebugaran mereka tidak terjaga (Andre and Sembring 2022). Oleh karenanya perlu olahraga yang bisa disesuaikan dengan beberapa permasalahan tersebut, yang tentunya tidak hanya dari segi pengajar tetapi juga dari siswa itu sendiri (Sari and Nurrochmah 2019).

Faktor-faktor yang memengaruhi uji kebugaran fisik meliputi kurangnya waktu istirahat. Ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kekurangan jam tidur, yang mana tidur sebelum tes memiliki dampak signifikan terhadap hasil kebugaran seseorang. (Sirtbaş, Yalınizoğlu, and Livanelioğlu 2021). Jadi hal tersebut akan berpengaruh pada tes tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri (Fahrizqi et al. 2020).

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen pada tes Indeks Masa Tubuh sebagian besar memiliki kategori “Normal”, *V-Sit Reach* sebagian besar memiliki kategori “Baik”, *Sit up* sebagian besar memiliki kategori “kurang”, tes *Squat thrust* sebagian besar memiliki kategori “baik” dan *PACER* tes sebagian besar memiliki kategori “kurang”. Berdasarkan data yang didapat dari pelaksanaan TKPN yang kemudian dimasukan kedalam rumus perhitungan menghasilkan nilai 2,3 yang

mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri 2 Kebumen dalam kategori “cukup”. Kebugaran jasmani siswa sangat berpengaruh kepada kemampuan belajar, pengetahuan, dan keterampilannya. Peserta didik dengan kebugaran yang kurang akan mudah Lelah yang mengakibatkan kurangnya focus siswa saat pembelajaran.

Dari data diatas implikasi penelitian ini yaitu diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 6 SDN 2 Kebumen berdasarkan tes TKPN 2022 dan mengidentifikasi hal-hal yang masih perlu ditingkatkan. Hasil data kebugaran jasmani menunjukkan bahwa ada beberapa yang dibawah kategori baik. Kontribusi untuk penelitian selanjutnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa bagi siswa yang memiliki hasil dibawah kategori “baik”, dan membuat program yang variatif bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di atas kategori “baik”. Dan meningkatkan kesadaran siswa, wali murid, dan guru akan pentingnya kebugaran jasmani siswa dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT atas limpahan nikmat dan karunia-Nya. Selanjutnya ucapan terimakasih atas segala bentuk *support* untuk UMNU Kebumen sebagai instansi serta afiliasi penulis. Serta Segenap jajaran Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Kebumen yang telah mengizinkan penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.

REFERENSI

Amenya, Priscilla Cecilia Akpene, Reginald Adjetey Annan, Charles Apprey, and Daniel Edem Kpewou. 2021. “Physical Fitness and Cognitive Function among School–Aged Children in Selected Basic Schools in the Ho Municipality of Ghana.” *Heliyon* 7(3):e06324. doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e06324.

- Andre, Muhammad, and Ibrahim Sembring. 2022. "Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi." *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):102–9. doi: 10.55081/jbpbkm.v2i2.564.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19." *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8(2):53–62.
- Fajaryanto, Moch, Reo Prasetyo Herpandika, and Budiman Agung Pratama. 2022. "Hasil Penerapan TKPN Pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 3(3):223–29.
- Fraenkel, Jack R., Norman E. Wallen, and Helen H. Hyun. 2019. *How to Design and Evaluate Research in Education*. Vol. 7. New York: McGraw-hill New York.
- Ginanjari, Agi, Adang Suherman, Tite Juliantine, and Yusuf Hidayat. 2019. "Sports Orientation during Learning Team or Individual Sports Using a Sport Education Model." *Cakrawala Pendidikan* 38(2):377–86. doi: 10.21831/cp.v38i2.24021.
- Haverkamp, Barbara Franca, Esther Hartman, and Jaap Oosterlaan. 2022. "Physical Fitness and Psychosocial Health in a Sample of Dutch Adolescents." *Preventive Medicine Reports* 25:101689. doi: 10.1016/j.pmedr.2021.101689.
- Holzweg, Martin, Marcos Onofre, Rose-Marie Repond, Katharina Bumm, and Claude Scheuer. 2013. "Physical Education and School Sport in Europe." *J. Int. Soc. Comp. Phys. Educ. Sport* 47–56.
- INDONESIA; 1999. "PETUNJUK TEKNIS: POLA UMUM PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN JASMANI DAN REKREASI."
- Keliat, Pedomanta, Ade Evriansyah Lubis, and Bobby Helmi. 2019. "PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 7(2):46–54. doi: 10.55081/jsbg.v7i2.12.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *TES KESEHATAN JASMANI INDONESIA Untuk Anak Umur 10 - 12 Tahun*. JAKARTA: PUSAT PENGEMBANGAN KUALITAS JASMANI.
- Khairuddin, Khairuddin. 2017. "Olahraga Dalam Pandangan Islam." *Jurnal Olahraga Indragiri* 1:1–14.

- Kurniawati, Ani, Mochamad Rizky Baresi, and Muhamad Awaludin. 2022. "Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022." *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(3):124–37.
- Metzler, Michael, and Gavin Colquitt. 2021. *Instructional Models for Physical Education*. Taylor and Francis.
- Nugroho, Agung, and Ade Evriansyah Lubis. 2021. "Model Estafet Games Untuk Siswa Tunagrahita." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 9(3):143. doi: 10.23887/jiku.v9i3.34643.
- Oktaviani, Nur Ayu, and Sapto Wibowo. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(1):7–18.
- Prasetio, Edo, Ari Sutisyana, and Bogy Restu Ilahi. 2017. "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 29 BENGKULU UTARA." *KINESTETIK* 1(2). doi: 10.33369/jk.v1i2.3470.
- Rusdiana, Agus, Oce Wiriawan, Hamidie Ronald, Hadi, Guntur, Komarudin, Dadi Darmadi, Muchamad Arif al Ardha, Anggit Wicaksono, Nur Fitranto, Rizky Nurulfa, Kumala Windya Rochmani, M. Taufik, and Akbar Zamil. 2022. *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. JAKARTA: ASISTEN DEPUTI PENGELOLAAN OLAHRAGA PENDIDIKAN, DEPUTI BIDANG PEMBUDAYAAN OLAHRAGA, KEMENPORA RI .
- Sari, Dwi Almira, and Siti Nurrochmah. 2019. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama." *Sport Science and Health* 1(2):132–38.
- Setiawan, Donny, and Ines Monica Soraya. 2020. "HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL, MINAT BELAJAR, DAN KOMPETENSI MENGAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR OLAHRAGA SENAM." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 1(1):1–7. doi: 10.55081/joki.v1i1.292.
- Sırtbaşı, Gülsen, Dilek Yalınzoğlu, and Ayşe Livanelioğlu. 2021. "Comparison of Physical Fitness, Activity, and Quality of Life of the Children with Epilepsy and Their Healthy Peers." *Epilepsy Research* 178:106795. doi: 10.1016/j.eplepsyres.2021.106795.

Wahyudin, Taufik Tri, and Nur Subekti. 2023. "Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMP Muhammadiyah Sempor Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh." Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Wirnantika, Irma, Budiman Agung Pratama, and Yulingga Nanda Hanief. 2017. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I Dan MI Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017." *SPORTIF* 3(2):240. doi: 10.29407/js_unpgri.v3i2.11898.